

ВЛАДИМИР ЗУЕВ-ГРЕЙСМАН

ЭКСПЕРТ №1 ПО СОХРАНЕНИЮ СЕМЬИ

8

стратегий
УСПЕШНОЙ
СЕМЬИ

Как ВЫЙТИ ИЗ ФИНАНСОВЫХ
ТРУДНОСТЕЙ *и* ЖИТЬ
В ДОСТАТКЕ *и* ИЗОБИЛИИ

Позитивная психология

Владимир Зуев-Грейсман

**8 стратегий успешной семьи. Как
выйти из финансовых трудностей
и жить в достатке и изобилии**

«ЭКСМО»

2025

УДК 159.92:336
ББК 88.4

Зуев-Грейсман В. С.

8 стратегий успешной семьи. Как выйти из финансовых трудностей и жить в достатке и изобилии / В. С. Зуев-Грейсман — «Эксмо», 2025 — (Позитивная психология)

ISBN 978-5-04-241001-7

Почему одни пары растут вместе и богатеют, а другие – ссорятся из-за каждой покупки? Всё потому, что, распоряжаясь деньгами, мы на самом деле часто проявляем не финансовые навыки, а страхи и привычки, унаследованные ещё из детства. Деньги способны сблизить пару или превратить совместную жизнь в поле битвы. Финансовое благополучие семьи начинается не с цифр, а с умения слышать себя, договариваться с партнёром и видеть не только проблемы, но и возможности, даже в кризис. Автор книги, известный психолог Владимир Зуев, поможет увидеть, как денежные сценарии влияют на отношения, почему один партнёр тратит, чтобы чувствовать любовь, а другой копит, чтобы быть в безопасности, и как примирить эти силы. Благодаря книге вы получите проверенные сценарии для создания финансовой опоры для семьи, научитесь договариваться без конфликтов и использовать принципы щедрости и благодарности как основу личного и общего изобилия. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 159.92:336
ББК 88.4

ISBN 978-5-04-241001-7

© Зуев-Грейсман В. С., 2025

© Эксмо, 2025

Содержание

Введение	7
Глава 1. Финансовые модели семьи: как деньги управляют отношениями	9
1. Традиционная модель: муж работает, жена – хранительница очага	11
2. Инвертированная модель: жена зарабатывает больше, а муж берет на себя быт	16
Третья модель, когда зарабатывают оба партнера	20
Дополнительные модели	24
Глава 2. Психология денег: от детства к взрослой жизни	26
Основные денежные сценарии	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Владимир Зуев-Грейсман

8 стратегий успешной семьи. Как выйти из финансовых трудностей и жить в достатке и изобилии

Литературная обработка текста Юлии Спириной.

Художественное оформление Сергея Власова.

© Владимир Зуев-Грейсман, текст, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

* * *

Введение

Мы живем в эпоху денег.

Когда-то на первый план выходила культура, потом – музыка, затем индустриализация, затем реклама и информация. А сегодня – деньги. Деньги стали центральной темой не только новостей, но и внутренних разговоров в парах. Финансы теперь не запретная тема, а кровеносная система семьи.

Почему именно психолог вдруг говорит о деньгах? Почему человек, работающий с душой, эмоциями и отношениями, берется за тему финансов? Потому что за деньгами стоят внутренние установки, семейные мифы и травмы, которые формируют наши сценарии, ведь даже имея доход, мы не умеем грамотно его распределять и преумножать. Так что мы будем рассуждать не о схемах инвестирования или бизнес-планах, а о нас самих.

Эта тема близка мне не понаслышке. После окончания университета я пошел работать в детский дом штатным психологом. Затем мы с женой взяли в семью мальчишку, воспитанника детского дома, а потом у нас родилось еще трое детей. Семья быстро стала многодетной. Я трудился честно и с отдачей, но однажды понял: того дохода, что я получаю на ставке в госучреждении, не хватает, чтобы содержать семью. И тогда я уже в зрелом возрасте пошел получать второе высшее образование – экономическое. Я решил разобраться в системе денег, понять, как она работает не в теории, а на практике. Чтобы самому научиться и чтобы помочь другим.

Так начался мой новый профессиональный путь: психологическая практика, консультации, тренинги, конференции. И финансы как неотъемлемая часть жизни. Сегодня я использую простой, но работающий принцип трех П:

Предназначение. Польза. Прибыль.

Ты должен быть на своем месте, реализовать свои дары, приносить пользу людям – и при этом получать достойную прибыль. Если хотя бы одного из этих элементов нет, все рушится. Кто-то работает с душой, но живет в бедности. Кто-то зарабатывает, но чувствует себя не на своем месте. А кто-то помогает другим, но выгорает сам.

Финансовая устойчивость – это не просто навык. Это знание своей ценности и умение ее реализовать.

Но прежде, чем говорить о распределении бюджета, о семейных инвестициях или о том, начинать ли семейный бизнес, мы должны заглянуть внутрь. В наше мышление, в сценарии, которые закладывались с детства. В эти вечные фразы: *«Не жили богато – нечего начинать»*, *«Деньги – это зло»*, *«Заходишь в магазин – а зла не хватает»*. Мы можем иронизировать над старшим поколением, но эти установки стали нашей второй кожей.

Даже взрослые мужчины могут бояться цифр, избегают разговоров о деньгах, перекладывают ответственность или впадают в фантазии. Женщина, напротив, часто проявляет большую гибкость: потеряв работу, она уже завтра готова выйти хоть куда: работать уборщицей, кассиром, кем угодно – лишь бы обеспечить базовую безопасность семьи. А мужчина может годами носить в голове образ, например, «я – директор», ждать несуществующего проекта, параллельно погрязая в долгах и уходя все глубже в депрессию.

Психология денег – это психология реальности.

Мы можем жить сегодняшним днем или откладывать жизнь на потом. Можем терять контроль и испытывать тревогу. Деньги косвенно влияют даже на решение о разводе! Ведь часто люди расходятся не из-за измен, а из-за того, что не могут договориться о том, куда и как тратить деньги.

Я сам прошел через периоды, когда не было, чем кормить себя и младшего брата. Я помню, как в детстве разводил в стакане муку с солью, выливал на сковородку без масла, чтобы сделать некий суррогат хлеба. А потом делил этот ломоть с братом и запивал бульоном из

кубика. Мы выживали. Я знаю, что такое голод. Мои родители развелись, и после этого в наш дом пришла не просто бедность, а разруха.

Но я также знаю и другую сторону. Сегодня я часто бываю в кругах людей, у которых миллионы, миллиарды. И знаете, что я вижу? Проблемы те же самые. Только вместо страха, как прожить до конца месяца, страх, кому достанется наследство. Страх, что дети, выросшие в достатке, станут жертвами собственной незрелости. Страх быть обманутым или остаться одиноким.

Поэтому книга, которую вы держите в руках, – это не учебник по финансам и не мотивационная брошюра. Она станет вашим тренажером и помощником.

Мы будем говорить о финансовой грамотности и психологических блоках.

О семейной модели финансов: общий или отдельный бюджет?

О кризисах и разводах, о тех самых установках, которые мешают нам не только зарабатывать, но и радоваться заработанному.

И, конечно, о сценариях, которые можно менять в любом возрасте, на любом этапе.

Если вы когда-либо чувствовали тревогу, стыд или бессилие рядом с деньгами, если хотите, чтобы финансы не разрушали семью, а помогали ей, – эта книга точно для вас.

Глава 1. Финансовые модели семьи: как деньги управляют отношениями

Финансы – один из самых частых поводов для конфликтов в семье. Причем речь идет не только о недостатке средств, но и о разнице в подходах к деньгам: кто-то привык копить, кто-то тратить. Кто-то считает, что в семье должен быть один добытчик, а кто-то настаивает на равноправии. Кто-то не видит проблемы в том, чтобы жить в кредит, а кто-то панически боится долгов.

Когда двое людей создают семью, они редко садятся за стол переговоров с калькулятором и финансовым планом. В первые месяцы совместной жизни кажется, что любовь и взаимопонимание решат все вопросы, а деньги – это всего лишь инструмент, который всегда найдется, если работать и верить друг в друга. Но проходит время, появляются счета, кредиты, совместные расходы, планы на детей и жилье, и вдруг оказывается, что деньги – это не просто бумажки, а мощный фактор, влияющий на отношения.

Финансовая модель семьи – это та система, по которой супруги распределяют доходы, расходы и обязанности. Она определяет не только уровень комфорта, но и атмосферу в отношениях. Проанализировав разные модели взаимоотношений – европейскую, российско-патриархальную, демократическую американскую, – мы можем увидеть, что существуют разные подходы, и уметь к ним приспособиться – целое искусство.

Почему финансовый уклад семьи так важен? Потому что финансовая модель влияет буквально на все аспекты жизни. Она определяет:

- кто принимает ключевые решения о тратах и сбережениях;
- как распределяются обязанности в семье: только ли деньги являются вкладом в общий быт или тепло и поддержка тоже считаются;
- будет ли у обоих супругов финансовая свобода или один из них окажется в зависимости от другого;
- как семья справится с кризисами: потерей работы, внезапными расходами, сменой жизненных обстоятельств.

Финансовая система в семье – это не только про деньги, но и про психологический комфорт. Важно, чтобы каждый из супругов чувствовал себя уверенно, а не так, будто он живет «на содержании» или, наоборот, тянет все в одиночку.

Какие бывают финансовые сценарии в семье?

Исторически сложилось несколько моделей семейного финансового уклада, каждая из которых имеет свои плюсы и минусы. Мы разберем три классические схемы:

- 1. Традиционная модель** – муж зарабатывает, жена ведет хозяйство.
- 2. Инвертированная модель** – жена зарабатывает больше, а муж берет на себя дом и воспитание детей.
- 3. Равноправная модель** – оба работают и делят финансовые обязанности.

А также рассмотрим дополнительные варианты, которые могут стать альтернативой.

В каждой из этих моделей есть свои подводные камни, и часто семьи сталкиваются с кризисами, когда выбранная схема перестает работать. Мы разберем реальные истории людей, которые прошли через трудности и нашли решения, чтобы их финансовая система стала комфортной для обоих партнеров.

Готовы разобраться, как деньги могут сделать семью крепче, а не разрушить отношения? Тогда перейдем к моделям.

1. Традиционная модель: муж работает, жена – хранительница очага

Как работает модель

Муж полностью берет на себя финансовое обеспечение семьи, а жена занимается домом, детьми и создает уют. Это классическая модель, которая долгие годы считалась «идеальной», но в современном мире вызывает все больше споров.

Андрей работал программистом, хорошо зарабатывал и считал, что его жена Ольга, оставшись дома с ребенком, живет беззаботно. Первые пару лет все было спокойно: он приносил деньги, она заботилась о доме, сыне, создавала уют. Андрей гордился тем, что может обеспечить семью, но однажды заметил, что Ольга все чаще бывает раздраженной и подавленной.

Однажды за семейным ужином, когда он в шутку заметил: «Ну хоть ты не устаеть, дома-то легче», жена вдруг разразилась слезами. «Ты правда так думаешь? А я чувствую себя прислугой. У меня нет своих денег, нет никакой уверенности, что я справлюсь, если с тобой что-то случится. Ты принимаешь все решения, а я просто существую...»

Как и в любой концепции у нее есть плюсы и минусы.

Плюсы:

1. Четкое распределение ролей, где каждый знает свою сферу ответственности

Когда в семье установлены понятные правила игры, исчезает путаница в ожиданиях. Муж обеспечивает финансово, жена – заботится о доме, детях, эмоциональной атмосфере. Это дает стабильность: никто не винит другого в отсутствии поддержки или помощи, потому что обязанности заранее согласованы. Такая ясность снимает многие бытовые конфликты и создает ощущение защищенности. Например, жена не испытывает давления, что ей нужно «успевать все: и реализоваться, и быть хорошей женой и матерью», потому что знает, где ее зона силы: она готовит, развивает таланты детей, следит за ритмом жизни семьи. А муж в свою очередь не переживает, что кто-то будет критиковать его за переработки или за то, что он не водит детей на «развивашки». Они поддерживают друг друга в этих ролях. Конечно, у них бывают трудности, но система, где каждый знает «свое место», помогает переживать их без взаимных упреков.

2. Дети получают больше внимания от матери

Когда маме не нужно метаться между офисом и кухней, у нее больше сил и пространства, чтобы быть по-настоящему включенной в детскую жизнь. Она чувствует, когда ребенка нужно просто обнять, знает о его эмоциях, надеждах и страхах. Это помогает выстраивать глубокую эмоциональную привязанность и дает ребенку ощущение безопасности.

Особенно это важно в многодетных семьях, где мамино внимание на вес золота. Ведь с каждым ребенком нужно провести время отдельно, не говоря уже о занятиях и общих активностях. И если мама хочет в это вкладываться, ей просто необходим ресурс.

3. Домашний быт налажен, у жены больше времени на создание уюта, развитие детей, творчество

Этот пункт в чем-то схож с предыдущим, только здесь во внимание берутся не нужды детей, а нужды женщины. Если женщина не работает, это не значит, что она просто сидит дома. Более того, это даже вредно и приводит к выгоранию, потере интереса к жизни и даже депрессиям. Поэтому хорошо, если мужчина поддерживает жену в желании реализовывать

свои таланты: начать вести блог, печь торты на заказ, писать книгу – но не потому, что не удастся свести концы с концами, а ради выполнения своего предназначения.

Допустим, мужчина военный. И из-за частых переездов его жене сложно построить карьеру, поэтому она может заниматься какими-то своими хобби, а в будущем их монетизировать. Тогда она не будет чувствовать себя на обочине жизни, а раскроет свой потенциал.

4. Муж может сосредоточиться на карьере и росте доходов

Когда мужчина знает, что его воспринимают как добытчика и партнер его в этом поддерживает, ему не нужно распыляться на все остальное. Психологически это тоже очень ценно для мужчины: понимать, что он кормилец, что он – папа-герой. Он берет на себя ответственность за заработок, но при этом не тратит ресурс на то, чтобы после работы ехать за продуктами или помогать ребенку с математикой. Это не значит, что ему все равно, просто он дает семье максимум через свою реализацию, а не через занятия бытом.

Если мужчина, например, большой начальник, все время в разъездах и на совещаниях, он вдвойне оценит, что, придя домой, увидит счастливую неуставшую жену, ужин на столе и ощутит атмосферу уюта в доме.

Минусы:

1. Финансовая зависимость жены может приводить к неравноправию в семье

Когда у женщины нет собственного заработка, в ее жизни может появиться ощущение, что она не ценна сама по себе, а играет лишь сопутствующую роль. Даже если муж добрый и надежный, сама зависимость от его дохода может вызывать тревогу и неуверенность: «А если он уйдет? А если устанет быть сильным?»

Со временем это может формировать перекося: мужчина чувствует себя «главным», а женщина – зависимой, не совсем взрослой. Взять, к примеру, истории, когда совсем еще юная девушка выходит замуж, рождает детей и так и не выходит на работу – быт затягивает. И в какой-то момент она может испытать внутренний конфликт из-за того, что она все время находится в просящей позиции: на новое платье, на маникюр, на обучение. Даже если муж не ограничивает в деньгах, женщина при таком раскладе может потерять ощущение собственной значимости и внутренней опоры. Не говоря уже о случаях, когда от женщины требуется постоянный отчет о расходах. То есть муж может легко оставить 10 тысяч в ресторане, зато женщине придется каждый раз объяснять, зачем ей новые очки или ботинки ребенку. Состояние выпрашивания – это огромный стресс.

2. Муж чувствует сильное давление, так как на нем вся финансовая ответственность

Мужчина в традиционной модели часто оказывается в ловушке: он *должен*. Заболеть – нельзя. Выгореть – нельзя. Потерять работу – страшно. А если не может? Если устал? Если не справляется?

Он не может «отойти в сторону», уйти в бессрочный отпуск, потому что за ним вся семья. В обществе до сих пор не принято говорить о том, как тяжело быть единственным кормильцем. Внутри накапливается тревога, раздражение, усталость. И все чаще ощущение, что ты живешь не свою жизнь, а только работаешь ради выживания. И это не слабость, просто мужчины тоже не железные.

3. Если муж теряет работу, семья оказывается в кризисе

Когда все построено на одном источнике дохода – это огромный риск. Что-то ломается, и рушится вся система. Особенно если жена давно не работала и не может быстро выйти на достойный уровень дохода. Это удар по финансовой стабильности, по самооценке мужа, по ощущению защищенности жены, по детям, которые чувствуют напряжение. Жена в таком случае может найти низкооплачиваемую работу, что унижительно и непривычно и, более того, не

сильно исправит ситуацию, а лишь приведет к более частым ссорам и ощущению безысходности.

4. Жена может потерять навыки работы и профессионального развития

Если женщина надолго отказывается от реализации, она начинает терять уверенность в себе как специалист. Меняются технологии, рынок, тренды, а она, все больше погружаясь в быт, чувствует: «Я отстала. Меня не ждут. А кто я теперь?» И часто даже попытки вернуться в строй сопровождаются страхом, сравнением с молодыми коллегами, виной перед детьми и чувством, что поезд ушел. Ей было обидно, что семья не заметила, как много она сделала – ведь никто не хвалит за то, что дети сыты и здоровы. Ей очень хотелось вернуть себе ощущение, что она не только мама, но и профессионал. Это процесс, который требует поддержки. И его не просто пройти в одиночку.

Нам стоит учитывать минусы каждой модели не для того, чтобы принять их как данность и смириться, а для того, чтобы понять, как в вашем конкретном случае можно их обойти.

Вот несколько примеров, как превратить минусы в возможности:

1. Создайте финансовую подушку безопасности – чтобы избежать стресса, мужу важно откладывать деньги или обеспечить себе пассивный доход на случай кризиса.

2. Обсудите возможность частичной самореализации жены – даже без работы женщина может развиваться: вести блог, заниматься хобби, которое приносит доход, инвестировать.

В моей практике было много случаев, когда мужчина поддерживал начинания жены, которые в будущем становились успешным бизнесом. Я всегда говорю своим клиентам-мужчинам: «Отлично, что вы вышли на такой уровень дохода, который позволяет вам обеспечивать всю семью. Но если вы справились сами, то было бы здорово продумать, как можно помочь жене финансово реализоваться». Это даст ей ощущение собственной значимости и добавит дополнительные источники дохода в вашу семью.

3. Комбинируйте традиционный подход с партнерским – если муж принимает решения о финансах один, это может привести к конфликтам. Важно обсуждать бюджет, расходы и планы вместе.

Подводные камни традиционной модели, или когда уют становится клеткой

На первый взгляд, традиционная модель семьи кажется уютной и понятной: каждый знает свою роль, границы обозначены, кажется, что это идеальная финансовая модель. Однако за внешним фасадом иногда прячутся внутренние конфликты, эмоциональные перекосы и болезненное чувство несвободы. Давайте рассмотрим два частых примера.

Ситуация 1: «Ты сидишь дома, потому что так надо»

Иногда мужчина не просто предлагает женщине заняться домом – он настаивает, требует, не оставляя ей выбора. Это может проявляться мягко – через убеждение, или жестко – через критику, обесценивание ее желаний и интересов.

Что происходит на психологическом уровне?

– **Контроль и страх потери.** Мужчина может бессознательно опасаться, что, реализуясь вне дома, женщина станет «слишком самостоятельной», и тогда он утратит над ней власть. Контроль становится способом справиться с собственной тревогой.

– **Сценарии из детства.** Если в семье мужчины мать была «домашней», а отец «добытчиком», он может копировать знакомую модель, даже не осознавая, хочет ли он этого на самом деле или нет.

– **Отсутствие зрелого диалога.** Когда в паре нет привычки к открытым разговорам о желаниях, один начинает навязывать «как правильно», вместо того чтобы услышать, чего хочет другой.

Как поступить?

Ключ к решению проблемы в возвращении женщине права на выбор. Если она хочет реализовываться, важно не подавлять этот импульс, а поддержать. Партнерство не в том, чтобы ограничивать друг друга ролями, а в том, чтобы создавать пространство для роста. Здесь помогает искренний диалог, семейная терапия, а также умение каждого из партнеров уважать границы и разные точки зрения.

Ситуация 2: «Мне стыдно просить деньги на себя»

Женщина занимается домом и детьми, полностью вовлечена в быт, но при этом чувствует себя неловко, когда ей нужно попросить деньги на личные нужды. Она может ловить себя на фразы: «Не буду просить, а то он подумает, что я транжира», «Лучше как-нибудь обойдусь», «Он же и так работает, не хочу нагружать».

Что это говорит о внутреннем мире?

– **Заниженная самооценка.** Женщина может не ощущать свою ценность, не видеть, что ее труд – тоже вклад, пусть и не выраженный в рублях.

– **Внутренний запрет на нужды.** Часто это результат воспитания: «О себе подумаю в последнюю очередь», «Не проси лишнего», «Будь скромной». Такие установки превращают обычный запрос в личную драму.

– **Финансовая зависимость = эмоциональная зависимость.** Если у женщины нет доступа к деньгам, она начинает чувствовать себя «маленькой девочкой», лишенной самостоятельности. Это может рождать подавленную обиду, напряжение, раздражение.

Как поступить?

Первый шаг: признать, что забота о доме и детях – это тоже труд. Он не менее важен, чем заработок. И если семья выбрала такую модель, финансовые ресурсы должны быть общими, с равным доступом.

Полезно обсудить: есть ли у каждого «свободные деньги» на себя? Как регулируются траты? Если женщине приходится выпрашивать, а не просто пользоваться семейным бюджетом, это повод пересмотреть систему и договоренности. Возможно, мужчине стоит изначально переводить жене на карту определенную сумму денег, чтобы она могла пользоваться ими по своему усмотрению, без необходимости в отчете.

Также важно поработать с внутренними установками. Девушке можно задать себе простые вопросы:

- Почему мне трудно просить?
- Чувствую ли я вину, когда думаю о себе?
- Кто внушил мне, что я «не заслужила»?

Ответы часто открывают путь к исцелению.

Возвращаемся к истории наших героев.

Услышав жалобы жены, Андрей был ошеломлен. Он никогда не задумывался, что его финансовая роль может стать для жены не поводом для радости, а клеткой. Они долго разговаривали, и Андрей впервые посмотрел на ситуацию иначе. Он предложил ей подумать о чем-то, что могло бы приносить доход, но без ущерба для семьи. Ольга вспомнила, как в детстве обожала печь с бабушкой пироги, и решила попробовать печь торты на заказ.

Поначалу она сомневалась в себе, но уже спустя полгода брала регулярные заказы, и хотя доходы были скромными, этого оказалось достаточно, чтобы она почувствовала уверенность. Андрей в свою очередь стал более открытым: теперь они вместе обсуждали бюджет и принимали финансовые решения вдвоем.

Когда однажды его компания попала под сокращение, Андрей впервые ощутил, как важно, что у жены есть свой источник дохода. Вместо того чтобы паниковать, они просто пересмотрели расходы и продержались на ее заработках, пока он искал новую работу.

Так финансовая модель, которая сначала привела к кризису, изменилась, став более сбалансированной.

2. Инвертированная модель: жена зарабатывает больше, а муж берет на себя быт

Как работает модель

Современность предлагает новые роли и с ними новые точки напряжения. Все больше женщин занимают лидерские позиции, строят карьеру, становятся основными добытчицами в семье. Иногда такая роль соответствует их характеру: в них есть внутренняя энергия роста, амбиции, страсть к делу. А иногда потому, что так сложились обстоятельства: семейный бизнес, неожиданный карьерный взлет, наследство, удачные инвестиции. И все чаще мужчины в таких парах берут на себя функции, которые раньше считались исключительно женскими: ведут быт, сидят с детьми, заботятся о доме. И не потому, что он подкаблучник. Часто это вполне осознанный выбор. В обществе эта модель пока не очень прижилась, хотя на практике может быть вполне успешной.

Плюсы:

1. Муж может уделять больше времени детям

Когда мужчина включен в воспитание детей, он становится не просто «папой по выходным», а по-настоящему близким человеком, который включен в детские проблемы и трудности. Часто происходит так, что мужчина пропускает важные события в жизни ребенка – первые шаги, первые слова, – но при такой модели все иначе. Он учится понимать ребенка, поддерживать, формировать эмоциональную связь. А у детей появляется устойчивый образ отца как друга и защитника.

2. Жена уверена в себе, а также получает возможность построить карьеру, не отвлекаясь на декрет и быт

Зная, что дом и дети в заботливых руках, женщина может заниматься своим профессиональным ростом и не испытывать за это чувства вины. Это дает ей внутреннюю опору, уважение к себе и реализацию. Она не превращается в домохозяйку в халате, а понимает свою значимость и излучает энергию и драйв. (Опять же в том случае, если это ее выбор, а не вынужденная мера.)

Например, моя подруга Катя – врач. Через год после рождения ребенка она выиграла грант на зарубежную стажировку, которая была ее мечтой. Конечно же, она не смогла бы никуда поехать, если бы муж не взял на себя заботы о малыше. Таким образом Катя не только продвинулась по карьерной лестнице, но и поняла, что может быть опорой не только для своих пациентов, но и для семьи.

3. Семья не испытывает финансовых проблем, если жена успешна

Бывает так, что девушка сразу после института нашла свое призвание, устроилась в успешную компанию и к 26 годам построила прекрасную карьеру. Далеко не все могут похвастаться этим в столь юном возрасте. Если пара изначально не решит, как им развиваться в такой ситуации, то все может вылиться в обыкновенное соперничество, которое плохо сказывается на отношениях. Но можно договориться, что мужчина ищет дело по душе, в котором он хорошо реализуется в будущем, пока девушка приносит стабильный доход и чувствует себя на своем месте. Так семья остается устойчивой и финансово защищенной, а муж и жена получают свободу двигаться в любимом направлении.

4. Муж может реализоваться в других сферах: бизнес, творчество, спорт

Освободившись от «обязательной» роли кормильца, мужчина может наконец позволить себе заняться тем, что любит. Это может быть хобби, которое со временем перерастет в бизнес, или просто внутреннее пространство для роста и саморазвития.

Ведь не у всех жизненный путь лежит через офис, и это нормально. Например, один мой знакомый, Сергей, работал удаленно и после рождения дочери вернулся к своему хобби – писать музыку. Он сочинял для дочери колыбельные, придумывал мотивы для игр. В итоге сейчас он пишет треки для медитаций и йога-практик и продает их на аудиостоках. Раньше его нереализованный творческий потенциал выливался в агрессию или уныние, а сейчас Сергей испытывает невероятное удовольствие от жизни и проявляет его через любовь и заботу о жене и дочери.

Понимаю, что даже какие-то плюсы вызвали у некоторых недоумение. Как мужчине можно искать дело жизни, когда на его жене держится вся семья?! Непривычно. И все же, чем больше вариативности мы допускаем в свою жизнь, тем ярче и интереснее она становится. Но давайте поговорим и о минусах. Инвертированная модель требует от партнеров большой зрелости, и поэтому работать с ними сложнее.

Минусы:

1. Социальные стереотипы

Наше общество все еще заточено на то, что мужчина должен «приносить мамонта». Если он выбирает другой путь – ухаживать за детьми, налаживать быт, не пытаться построить успешную карьеру, – то сталкивается с насмешками, неодобрением, а иногда и с прямым осуждением. «Он что – альфонс?» или «Он позорит свою семью». Причем эти слова могут звучать как от посторонних людей, так и от близких. Это может ранить и разрушать уверенность в себе, ведь несмотря на поддержку жены, мужчина может испытывать стыд. В таком случае ему может помочь только терапия, в которой можно признать, что он не слабый, а быть отцом на 100 % – его собственный выбор. Однако стоит быть готовым, что путь к принятию может быть долгим.

2. Жена может чувствовать двойную нагрузку, если помимо работы ей приходится заботиться о доме

Если роль мужа не выстроена четко или он сам не уверен в себе, быт и забота о детях все равно перекидываются на женщину. И тогда получается, что она работает, зарабатывает, принимает решения, а параллельно варит суп, проверяет уроки, лечит простуды и не спит по ночам. Это ведет к выгоранию, злости, раздражению и к обидам в паре. Представьте сами, вы вроде договорились, что жена обеспечивает семью, а мужчина занимается домом, а потом оказывается, что с уборкой он не справляется, да и готовит невкусно, поэтому «давай лучше ты, у тебя лучше получается». Естественно, у женщины возникает острое чувство несправедливости, ей кажется, что ее обманули, обвели вокруг пальца, а ведь с любимыми людьми так не поступают. И вот у нее уже сомнения в его любви и подозрения, что ею лишь пользуются...

3. Возможны проблемы с самооценкой у мужа, особенно если он привык к другой роли

Если мужчина рос в убеждении, что он должен быть главным и сильным, то смена ролей может привести к внутреннему кризису. Он может чувствовать себя неудачником, слабаком, никому не нужным. Даже при внешнем комфорте внутри может идти борьба: «А кто я, если я не приношу деньги?» Ведь исторически сложилось, что реализация для мужчины – это буквально ключевая потребность, и без переоценки ценностей отказ от «успешного успеха» будет равноценен личному поражению.

4. Женщина может начать чувствовать превосходство над мужем

Одно дело, когда каждый понимает свою роль в семье, и совсем другое, когда женщина вдруг стала материально успешна и наложила это обстоятельство на сценарий «у кого деньги –

тот и главный». Тогда она может начать доминировать, принимать решения без участия мужа, но, самое главное, унижать его словами типа «ты состоялся лишь благодаря мне. Я помогла тебе запустить бизнес. Без меня у тебя бы ничего не получилось». Конечно, даже подобные мысли будут разрушительно влиять на отношения, не говоря уже о том, если они произносятся вслух. Кстати, любое подавление чувства собственного достоинства, что в одну, что в другую сторону, чревато серьезными физическими заболеваниями. Потому что когда человек постоянно испытывает давление от близкого человека, то тело так или иначе среагирует на эту невысказанную обиду.

Вызовы, стыд и возможности роста

И все же, даже если все логично и удобно, эмоции не всегда подчиняются логике. Общество все еще живет мифами, что мужчина должен быть кормильцем, а женщина, зарабатывающая больше, обязательно теряет женственность. Эти идеи сидят глубоко в коллективном бессознательном. Поэтому даже в самых гармоничных парах вдруг начинают просачиваться обиды, напряжение и чувство несоответствия.

Важно понимать: **проблема не в самой модели, а в том, как она проживается**. И в том, насколько вы как пара умеете договариваться, перераспределять ответственность и видеть ценность друг друга.

Ситуация 1: «Ты слишком сильная, я тебе не нужен»

Это один из самых частых конфликтов в парах с инвертированной моделью. Женщина успешна, много работает и все контролирует. Мужчина помогает по дому, занимается детьми и старается поддерживать. Но между ними растет отчуждение.

Муж становится холодным, отдаляется и избегает разговоров. А жене кажется, что он ревнует к ее успеху.

Что происходит на психологическом уровне?

– **Утрата значимости.** Мужчина не чувствует, что он нужен. Он что-то делает, помогает по дому, но его вклад как будто невидим.

– **Отсутствие эмоциональной близости.** Женщина говорит о делах, планах, детях, но не делает акцент на важном: *«Ты важен. Я тебя люблю. Мне с тобой хорошо»*.

– **Ошибочная установка: «Если она сильная, значит, сама справится».** Мужчина замыкается, думая, что его поддержка не нужна, а женщина злится, что он не проявляет инициативу. То есть каждый действует из своих стереотипов, еще больше усугубляя их.

Как поступить?

Для начала стоит признать, что супруги уважают друг друга независимо от того, сколько денег каждый приносит в семью. Мужчине важно делиться своими чувствами: говорить о боли, сомнениях, ощущении себя «лишним». А женщине помнить: сила не отменяет нужды в близости. Успех не делает тебя самодостаточной до такой степени, что партнер превращается в мебель. В такой модели особенно важно проговаривать: *«Ты мне нужен. Я вижу тебя. Я с тобой не потому, что ты приносишь деньги, а потому что ты – мой человек»*. Эмоциональная включенность и благодарность за то, что делает другой, будет укреплять ваши отношения, в какой бы модели они ни строились.

Ситуация 2: «Я сама привыкла все решать»

Когда женщина много лет руководит, принимает десятки решений в день, управляет людьми и деньгами, у нее формируется паттерн: я все должна контролировать. И этот контроль она потом привносит в семью. Все планирует, все перепроверяет, сама решает вопросы. Муж-

чина же постепенно становится исполнителем или наблюдателем. А со временем просто исчезает из активной жизни пары.

Что происходит на психологическом уровне?

– **Гиперконтроль как защита.** Женщина не умеет расслабляться. Ей кажется, что стоит отпустить, и все развалится. В таком поведении скрыто очень много неуверенности и страха.

– **Мужчина теряет зону влияния.** Он не может участвовать в обсуждениях на равных, потому что все решения уже приняты. Он либо соглашается, либо отстраняется.

– **Появляется взаимное раздражение.** Она устала все тянуть, но не умеет разделять обязанности. А он устал быть в тени, но не знает, как проявить себя.

Как поступить?

Обсудите, кто за что отвечает и кому и в чем нужна помощь. Пусть мужчина проявит инициативу, покажет, что он хочет быть в позиции партнера, а не ассистента. Начните с малого: женщина может делегировать поначалу лишь одну сферу, например планирование отпуска, бюджет или образование детей. Главное, передавая ответственность, не продолжать перепроверять все по 10 раз за день.

Признайте: контроль не защищает от усталости. Он только создает иллюзию. А настоящая опора – в партнерстве, в умении слышать, делиться и принимать.

Инвертированная модель не хуже и не лучше традиционной. Она просто другая. И если в ней есть осознанность, честность, готовность слышать и перестраиваться, она может быть очень зрелой, глубокой и поддерживающей. В ней можно расти. Главное, видеть друг в друге человека, а не роль.

Как превратить минусы модели в точки роста?

1. Говорите друг другу о ценности.

Мужчине важно слышать: *«Ты важен. Ты не просто помощник, ты – партнер»*. А женщине чувствовать, что она не теряет мягкость, если зарабатывает. Что она любима не за доход, а за то, что она есть.

2. Не путайте заботу с контролем.

Иногда женщина, устав от работы, начинает отыгрываться дома: командовать, диктовать, указывать. Это убивает атмосферу любви и тепла. Лучше сказать: *«Я устала, мне нужна забота»*, чем обижаться на то, что *«я столько раз говорила, а ты ничего не сделал!»*

3. Перераспределите зоны влияния.

Даже если деньги приносит один, у другого могут быть свои сферы влияния: ведение бюджета, планирование отдыха, инвестиции, забота о здоровье семьи. Я знаю десятки пар, в которых один хорошо зарабатывает, но совершенно не умеет распоряжаться деньгами: либо тратит на ерунду, либо инвестирует без просчетов рисков. Вот и получается, что без партнера все его финансы улетали бы в трубу.

4. Дайте себе право жить по-своему.

Если вам хорошо в этой модели, не обязательно оглядываться на общество. Если есть любовь, уважение и партнерство, то все остальное – условности.

Третья модель, когда зарабатывают оба партнера

Как работает модель

Оба супруга приносят доход, распределяют бытовые обязанности и стараются найти баланс между работой и семьей.

Это партнерская модель, которая позволяет принимать совместные решения и не конфликтовать из-за денег. Я называю эту модель win-win (принцип, в котором обе стороны получают выгоду). То есть оба вкладываются в развитие, но каждый чувствует свою ценность и имеет свои деньги.

Это одна из самых распространенных моделей в современном мире: внешне равноправная, но внутри нее кроется много тонких нюансов: от негласных ожиданий до скрытого выгорания.

Плюсы:

1. Финансовая независимость каждого

Когда оба партнера имеют собственный доход, исчезает скрытая (или явная) иерархия, основанная на деньгах. У каждого есть возможность влиять на решения, выбирать, куда тратить, как строить жизнь. Это делает отношения более зрелыми и дает чувство внутренней свободы и уверенности. То есть крупные покупки обсуждаются вместе, но при этом каждый имеет возможность самостоятельно реализовать свою «хотелку» или сделать сюрприз любимому человеку. Женщина не чувствует себя на содержании, а мужчина не испытывает лишнего стресса, что, если с ним что-то случится, семья окажется в нужде.

2. У семьи больше доходов, а значит, больше возможностей

Два источника дохода дают больше финансовой гибкости: на отпуск, обучение, жилье, хобби, здоровье. Семья может быстрее достигать целей, создать подушку безопасности или пассивный доход, позволить себе качественную жизнь. При этом снимается давление с одного из партнеров – он не должен «тянуть» все на себе. Допустим, пара взяла ипотеку, и благодаря удвоенному доходу у нее гораздо больше шансов выплатить ее досрочно. Муж и жена чувствуют, что они в одной команде.

3. Оба партнера развиваются профессионально

Каждый может строить свою карьеру, реализовывать таланты, расти, не жертвуя собой ради другого. Это формирует уважение внутри пары: один вдохновляется успехами другого, нет зависти или перекосов. И в такой семье дети растут, видя пример двух реализованных взрослых.

4. И муж, и жена вкладываются в семью

Оба участвуют и в зарабатывании денег, и в заботе о доме и детях. Это убирает старый сценарий, в котором один отдает, а другой принимает. Например, жена знает, что если она задержалась на работе, то муж сам приготовит ужин или заберет ребенка из сада. И наоборот. Появляются уважение, взаимность, ощущение того, что они вместе строят семью и свое счастье. Это укрепляет партнерство и создает более теплую, живую атмосферу дома.

Я, как человек церковный, хочу отметить здесь еще один важный момент. Когда в православной традиции проходит обряд венчания, звучат слова: *«В болезни и здравии, в богатстве и бедности»*. И если раньше мы говорили о верности в болезни, то сейчас настоящим испытанием для многих пар становится бедность, финансовый кризис, потеря стабильности. Не каждая пара выдерживает этот рубеж. Когда рушится бизнес, исчезают источники дохода, случаются провалы в карьере, и далеко не всегда женщина остается рядом с мужчиной, который в данный момент потерял свой статус.

Но я знаю по собственному опыту: в семье бывают разные сезоны. Сегодня – богатство, а завтра отсутствие возможности купить даже самое необходимое.

Когда мы с моей супругой Любой только начинали совместную жизнь, именно она зарабатывала больше. Я был на старте карьеры, искал себя, и в те первые годы основной финансовый поток шел от нее. Этот вклад давал мне возможность развиваться, не торопясь. Потом в нашей жизни появились дети. Люба осталась дома и стала заниматься их воспитанием и бытом. А я тогда взял на себя финансовую ответственность и много лет полностью обеспечивал нашу семью.

А еще позже наступил новый этап: Люба открыла свое дело, чтобы иметь не только дополнительный доход для семьи, но и ресурс для себя, свою зону реализации. Модель снова изменилась. Мы вновь пришли к партнерскому формату, только уже на другом витке: с новым опытом, зрелостью и уважением к вкладу друг друга.

Жизнь – это динамика. Не нужно раз и навсегда фиксировать ту или иную модель как единственно подходящую вам. Она может меняться, если оба готовы к этому. Важно уметь договариваться заново. Видеть не только минусы модели, в которой вы находитесь, но и точки роста. Искать баланс.

И, главное, не забывать: финансовые темы – это не только цифры, это и фундамент отношений. Когда люди только начинают совместную жизнь, они говорят: *«С милым рай и в шалаше»*. И вначале действительно могут быть согласны на многое. Но со временем приходит другая реальность: появляются потребности, планы, усталость, ответственность.

Поэтому над моделью семьи нужно работать. Не из страха все потерять, а из желания сохранить и развиваться. Финансовые договоренности – это не груз, а способ сделать отношения крепче.

А теперь поговорим о сложностях. Равноправие требует тонкой настройки: договоренностей, гибкости, настоящей эмпатии. Иначе за красивой обложкой могут скрываться усталость и недовольство.

Минусы:

1. Быт может стать источником конфликтов, если нет четкого распределения обязанностей

Один может считать, что делает больше, другой – что его труд не замечают. Без открытого диалога и правильных договоренностей может возникнуть раздражение: «Почему все на мне?», «Я и так работаю!» Мелочи превращаются в обиды, и отношения портятся. Например, жена готовит, помогает ребенку с домашними заданиями, убирает в квартире, а муж только выкидывает мусор, но искренне считает, что вносит равноценный вклад в работу по дому. Чтобы избежать непонимания, можно составить таблицу: кто и что делает. Тогда вы наглядно увидите, кто перерабатывает, а кто отлынивает от обязанностей. И тогда сможете решить по новой, кто чем будет заниматься.

2. Дети могут получать меньше внимания, особенно если оба родителя работают сверхурочно

Если оба родителя увлечены карьерой, а вечера заняты рабочими чатами, дети могут чувствовать нехватку тепла, внимания и участия. Иногда все компенсируется качественным временем, но оно случается редко. Согласитесь, час в неделю, пусть и один на один, не может восполнить ребенку полноценное близкое общение с родителем. Хотя это лучше, чем ничего. Но чаще родителям приходится сознательно выбирать, «что важнее прямо сейчас». В таких семьях у детей включается психосоматика, и они начинают чаще болеть. Так они привлекают внимание, которого им не хватает, потому что, когда у ребенка высокая температура, вы вряд

ли поедете на работу. А когда паттерн «болезнь = любовь и внимание» закрепляется, то ребенок переносит его и во взрослую жизнь, что, конечно же, чревато проблемами.

3. Оба партнера могут испытывать выгорание, ведь им приходится тащить на себе слишком многое

Работа, быт, дети, планы, вечеринки, фитнес, встречи. У жены курсы вокала, у мужа – тренировка по футболу. Она едет в командировку в Лондон, а он на IT-конференцию в Дубай. Равноправие – гармоничная модель, но требует большой внутренней силы, поддержки и умения отдыхать. Ведь может случиться так, что каждый в паре живет на пределе возможностей, потому что не хочет подвести другого. Получается, что люди сохраняют атмосферу искусственно приподнятого настроения, но в итоге это может привести к эмоциональному истощению или к жизни на автомате. И даже не знаю, что хуже.

Как превратить минусы в плюсы:

1. Поддерживайте и уважайте друг друга

Многие пары совершают ошибку, измеряя вклад в семью только деньгами. Но настоящая гармония воцаряется тогда, когда оба ценят усилия друг друга, будь то финансовая стабильность, воспитание детей, ведение хозяйства или эмоциональная поддержка. Например, вы можете создать собственный ритуал и раз в неделю благодарить друг друга за конкретные действия. *«Спасибо, что вчера забрал детей из садика, я смогла закончить важный проект»* или *«Я ценю, что ты готовишь ужины, это очень ценно и вкусно!»* Вы не поверите, но по статистике взаимная благодарность увеличивает удовлетворенность отношениями на 40 %!

2. Финансовая подстраховка

Потеря работы или вынужденный перерыв в карьере не катастрофа, если подойти к ситуации стратегически. Вы можете инвестировать (даже небольшие ежемесячные вложения под 10 % годовых за 5 лет дадут +75 % к сумме), временно или на постоянной основе стать фрилансером (копирайтинг, дизайн, программирование) или даже заняться сетевым маркетингом и продвигать товары через соцсети. Важно не ждать «идеального момента», а начинать с малого, соблюдая регулярность. Даже \$100–200 в месяц, отложенные в кризис, создают чувство защищенности.

3. Четкое распределение обязанностей

Современные женщины часто оказываются в ловушке «двойной нагрузки»: работа + практически весь быт. Это прямой путь к выгоранию. Решение: справедливо разделить обязанности.

1. Составьте список всех домашних дел.
2. Распределите их с учетом графика работы и предпочтений каждого (например, если муж любит готовить, – это его зона).
3. Введите правило: если один перегружен, второй автоматически подключается.

Таким образом вы показываете, что уважаете вклад каждого и высвобождаете несколько часов в неделю на время друг для друга.

Партнерство – это когда все поровну?

Даже самая равноправная пара нуждается в договоренностях. Рутинные вопросы, несмотря на кажущуюся незначительность, никогда не разрешаются сами, более того, приводят к более серьезным конфликтам. Поэтому партнерам нужно на берегу договориться: у кого сегодня больше сил, ресурса и энергии, тот и вкладывается больше. Тот, кто сегодня устал, тоже пытается помочь, но в меру своих возможностей. Сегодня так. А завтра может быть совершенно наоборот. Это ваша семья, и вы сами можете переписывать правила по ходу жизни.

Ситуация: «Я устала работать и дома, и на работе»

Например, мои знакомые Анна и Дмитрий – современные прогрессивные люди. Им не близка ни концепция патриархата, ни позиция мужа в декрете, поэтому они выбрали равноправие. Поначалу это решение казалось честным и прозрачным: у них есть общий счет и личные накопления, а бытовые обязанности выполняются по желанию. Но постепенно между ними стало нарастать напряжение.

Каждый вечер они возвращались домой уставшими, и дом превращался в беспорядочный склад посуды и упаковок из-под доставки. Холодильник пустел, и каждый разговор о быте заканчивался примерно одним и тем же: Анна не понимала, почему «готовка» была по умолчанию ее зоной ответственности, ведь у Димы не было таких же обязанностей на ежедневной основе.

Так продолжалось около двух лет. Они перестали быть парой, а стали будто соседями, которые соревновались, кто внес больший вклад, а кто больше устает. Поэтому, если вы считаете, что равноправие будет работать интуитивно, спешу огорчить, оно превращается в повод для ссор без согласованных правил.

Что происходит на психологическом уровне?

– **Невидимая нагрузка.** Когда в паре нет четких договоренностей, большая часть домашних дел ложится на одного человека. Чаще всего на женщину, потому что, так уж исторически сложилось, у нее это лучше получается. Но ведь это не причина перекладывать все на одни плечи. В примере с Анной и Дмитрием жена чувствовала, что работает на двух фронтах: в офисе и дома. И в какой-то момент чаша ее терпения переполнилась.

– **Иллюзия, что кто-то сделает это за вас.** Когда ни за кем не закреплено никаких конкретных действий, дом может превратиться в свалку, потому что каждый думает, что устал и еда сама появится на столе, а тарелки волшебным образом окажутся в посудомойке.

– **Смещение ролей.** Дмитрий не понимал, как быть полезным. Он старался не мешать, не предъявлять претензий, но при этом терялся. А Анне казалось, что он просто ленится и отстраняется.

– **Эмоциональное выгорание.** От усталости партнеры перестают проявлять заботу и испытывать друг к другу теплые чувства. И тогда отношения выгорают на фоне быта, как трава под солнцем.

Как поступить?

Если вы столкнулись с тем, что партнерство почему-то не работает, не спешите отказываться от выбранной модели, а сделайте шаг в сторону – навстречу к новой системе. Как обычно, сначала мы озвучиваем проблему: «Я устала готовить каждый день», «Ты обещал гулять с ребенком, но каждый вечер приходишь уставшим, и получается, что обвинять тебя нельзя, но договоренности, по факту, не выполняются». Понимаю, этот совет уже мог вам надоесть, но лишь честный разговор может стать мостиком к пониманию. Другой волшебной таблетки нет. Ну а уж после этого найдите решение, которое устраивает обоих. По своему опыту консультирования знаю, что есть люди, которые сначала берут на себя все, а потом, доказав, что только на них все и держится, обижаются. Хотя они сами так и договорились. Если же чувствуете, что даже распределение обязанностей не снимает стресс, попробуйте рассмотреть вариант помощницы по хозяйству. Таким образом вы сможете «купить» время для вас, а не тратить его на занятия, приносящие лишь усталость и раздражение.

Дополнительные модели

Помимо трех классических сценариев – традиционного, инвертированного и равноправного – в реальной жизни встречаются гибридные модели, которые еще лучше подстраиваются под изменения, амбиции и жизненные повороты.

1. Модель «плавающего дохода»

Это ситуация, когда уровень дохода партнеров может меняться со временем: сегодня один обеспечивает семью, завтра – другой. Например, мужчина в начале брака стабильно зарабатывает, а женщина в декрете. Проходит несколько лет, она запускает свой проект и обгоняет его по доходу.

Сильна: гибкостью и отсутствием «фиксированной» иерархии. Вы как будто доверяете друг другу: сегодня ты главный, а завтра я.

Уязвима: если партнеры мыслят категориями «кто важнее», такая смена ролей может спровоцировать обиды или кризис идентичности. Особенно сложно бывает мужчине, если его значимость сильно завязана на доход.

2. Модель «семейного бизнеса»

У пары общее дело: кафе, агентство, частная школа, производство. Они принимают решения вместе, вкладываются, продумывают план развития. В этой модели много плюсов: общее дело сближает, увеличивает доход, создает общее видение будущего.

Сильна: общей целью, финансовой синергией, возможностью расти как пара и как команда.

Уязвима: риском размытия границ. Когда личное и рабочее не разделены, отношения могут «раствориться» в задачах. Ощущение близости уходит, если все сводится только к работе. Залог успеха – умение переключаться: закрыли ноутбук – вы снова партнеры по жизни, а не только по бизнесу.

3. Модель «пассивного дохода»

Партнеры живут на доход от инвестиций, аренды, дивидендов или авторских прав. Это может быть результат как совместного труда, так и планомерной финансовой стратегии. Такая модель дает не только деньги, но и время на детей, путешествия, творчество, отдых.

Сильна: свободой, возможностью больше времени проводить вместе и выбирать, как жить.

Уязвима: иллюзией, что все теперь легко. Пассивный доход требует мышления инвестора, умения управлять капиталом и, как ни странно, дисциплины. Иначе в один день все может рухнуть.

Как выбрать подходящую модель?

Нет универсальной модели, которая подходит всем. Успешные семьи – это не те, кто строго придерживается традиций, а те, кто умеет адаптироваться. Обсуждайте финансы: сколько вы зарабатываете, сколько тратите, какие у вас финансовые цели? Не сравнивайте себя с другими: если вам комфортно в вашей роли, то неважно, что думает общество. Однако будьте готовы к изменениям, ведь все может поменяться в один момент.

* * *

Каждая пара – уникальна, поэтому нет универсальной модели, которая подошла бы всем. Как и модели, которая заведомо неправильна. Выбирая что-то одно, мы рискуем оказаться заложниками собственных или чужих стереотипов и проживать жизнь, которая нам не нравится, но кому-то кажется верной. Финансовая модель не должна быть статичной: если что-то не работает, это не причина разрушать отношения, а повод вместе искать решение. Помните, деньги в семье должны быть инструментом, а не причиной для войны. Так что, на мой взгляд, самыми крепкими и успешными оказываются те пары, которые умеют адаптироваться.

Есть периоды, когда вам будет хотеться достигать, но также будут и те, когда вам будет хотеться покоя. Иногда вы захотите быть добытчиком, а иногда – чтобы о вас позаботились. Любое желание – нормально, ведь все мы – живые люди, которые расстраиваются, злятся, переосматривают свои взгляды, пытаются продемонстрировать свою нужность, но главное, меняются с течением времени.

Можно быть счастливыми в традиционной семье, если это выбор, а не навязанный сценарий.

Можно быть выгоревшим в равноправной, если нет поддержки.

Не модель, а ваши отношения определяют счастье в семье.

Глава 2. Психология денег: от детства к взрослой жизни

Деньги – довольно скользкая тема. По крайней мере, так считалось годами. Когда разговор заходит про деньги, чувства сразу перестают иметь значение и с языка эмпатии мы переходим на язык цифр. Так? Нет, я категорически не согласен с подобными утверждениями.

Я убежден, что именно чувства управляют нашими финансовыми решениями чаще, чем здравый смысл. Кто-то не может позволить себе купить новую кофемашину, даже если может. Кто-то не может НЕ купить, даже если не может. Кто-то боится копить, как будто деньги в сберегательном счете сгорят. А кто-то живет с постоянным чувством вины за каждую потраченную тысячу, особенно если она потрачена на себя.

Откуда это все? Как правило, из детства.

Все, что мы знаем о деньгах, мы узнали задолго до того, как впервые получили их в руки. У нас не было уроков финансовой грамотности, профильных книг для подростков, и все-таки мы росли в мире, где деньги – это энергия, которая питает нашу жизнь. И от ее качества зависит многое.

Будучи детьми, мы впитывали мельчайшие детали: как родители реагировали на слова «зарплата» и «платеж», искала ли мама продукты по акции в супермаркете или просто брала то, что приглянулось, сравнивали ли, куда на отдых едет семья одноклассников и ваша, и едет ли вообще. Мы собираем эти мелочи, как пазлы, которые складываются в один большой витиеватый узор. Узор бессознательного сценария, связанного с деньгами.

Именно этот сценарий будет определять, станем ли мы экономить на всем, даже имея стабильный доход, или решим транжирить все до последней копейки, упиваясь собственной свободой и независимостью. Будем ли бояться финансовой ответственности или воспринимать деньги как естественную часть жизни.

Как формируется сценарий

Психологи давно пришли к выводу: на ребенка сильнее всего влияет не то, что ему говорят, а то, как при нем действуют. Можно сколько угодно читать ему лекции о сбережениях и бюджете, но, если он видит, как взрослые ссорятся из-за денег или берут кредиты один за другим, – слова обесцениваются.

Есть некая усредненная диаграмма влияния:

- 10 % – слова. «Экономь», «деньги на деревьях не растут», «мы не можем себе этого позволить». Эти фразы откладываются, но работают слабо. В будущем они могут вырасти в конфронтацию и бунт: «Вот вы не могли позволить, а я – могу!»

- 30 % – действия взрослых. Ребенок видит, как родители обращаются с деньгами и какие решения принимают. И тогда может подсознательно перенять их шаблоны.

- 50 % – совместные действия. Бюджет на игрушки, обсуждение покупок, первая копилка. Опыт, пережитый вместе, помогает освоить знания не в теории, а на практике.

- 100 % – поведение родителей в кризисных ситуациях. Потеря работы, незапланированные траты, конфликты – именно в этих обстоятельствах формируется эмоциональная матрица: безопасность или тревога, уверенность или страх.

Понимаете, каждая семья – это маленькое государство со своими законами, мифами и страхами. Бабушка всю жизнь копила на «черный день», а потом потеряла все сбережения. Папа разбогател и ушел к любовнице. А иногда с деньгами связаны даже не ситуации, а просто

настроения, которые витают в воздухе. И мы растем в них, делая частью своей среды, не зная, что бывает как-то иначе.

Вспомните:

- О чем говорили взрослые, когда вы были рядом?
- Что чувствовали вы, когда мама волновалась из-за цен?
- Как реагировали родители, когда вы просили купить красивую, но дорогую одежду?
- Хвалили ли за экономность или ругали ли за расточительность? А может, вообще никак не реагировали?

Это и есть первые денежные сценарии, которые формируют внутреннюю «финансовую карту». По ней человек потом идет по жизни, даже если логика говорит, что пора свернуть.

Основные денежные сценарии

Психологи выделяют несколько устойчивых денежных установок, которые передаются в семьях как эстафетная палочка.

1. Деньги – это опасность

Удивительно, но во многих семьях до сих пор живы установки, в которых деньги – это «грязь», а любовь к ним – грех. Ребенок в таких условиях вырастает с ощущением, что деньги – это что-то неэстетичное, что говорить о доходах – неприлично, что интерес к финансовой стороне жизни будто выдает в тебе меркантильность и низость. Этот конфликт между материальным и духовным может стать внутренней ловушкой: чтобы оставаться «хорошим», «духовным» человеком, такой человек бессознательно избегает денег, не претендует на большее, не открывается финансовым возможностям.

В результате – бедность как форма нравственной компенсации. Человек с подобными установками может уходить либо в гипердуховность, отрицая «материальный мир», либо в пассивное выживание, полагаясь на других: на вселенную, мужа или государство, не осознавая, как глубоко укоренилось в нем чувство стыда за саму идею обладания.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.